無断転載・複製厳禁

自分の取扱説明書をつくろう

～他人に優しくなる一歩目はまず自分から～

あなたは自分のことをどう取り扱っていますか？
自分を大切にしていますか？自分に優しくしていますか？

自分を大切にすることや、自分に優しくすることと、自分に甘くするというのはまた違いますよね？

しかし、私たちは時々それを混同してしまい、『自分に甘くなってはいけない』と思い、自分に厳しすぎってしまったり、自分を罰したり、一人反省会をしすぎてしまったりするようです。あなたは自分をそんな風に扱ってしまった経験はありませんか？

自分を大切にすることや、自分に優しくすることと、自分に甘くするというのはまた違うと思うんですね。
ミスや過ちは訂正を求められますが、自分を責めたり、自分に罰を与えなくてもいいと思うんです。
そして、自分がチャレンジしたこと、頑張ったこと、自分の良いところは承認しながら成長していくことも大切だと思います。

私たちは基本的に自分への扱い方と類した扱い方を身近な人にしてしまいがちなようです。
例えば、自分に対して『嫌なことがあっても人に頼らず自分でなんとかしなくては』と思っていると、親兄弟、子ども、パートナーなんかが頼ってきた時に、「それくらい甘えないで頑張りなさいよ」と言ってしまったり、思ってしまったりすることが多くなるようです。
（遠い関係の人へは、そうでもないようです）

逆に『なんでもかんでも一人で頑張らなくていいし、頑張れないそんな時があってもいい』ということを自分に許していると、親兄弟、子ども、パートナーなんかが頼ってきた時に優しく接してあげられるわけですね。

また、自分がチャレンジしたこと、頑張ったこと、自分の良いところを承認できていると、親兄弟、子ども、パートナーなどの近い関係がチャレンジしたことや、頑張ったことや、良いところに目が行きやすくなり、認めてあげられることが多くなるんですね！

本当に大切にすべきなのは遠い関係よりも、身近な関係だと思いませんか？
本当にやさしくすべきなのは遠い関係よりも、身近な関係だと思いませんか？
その第一歩として、まずは自分を大切にして、自分にやさしくすることを考える！そんなワークショップです。

また、自分自身が気分がいい、楽しい、上機嫌であるという時は人に優しく、寛容でいられますよね？
逆に、自分自身が気分がよくない、楽しくない、不機嫌であるという時は人に優しくなく、寛容でいられないことが多くなるのではないでしょうか？

だとしたら、自分自身が気分がいい、楽しい、上機嫌であるということは、人に優しく、寛容でいられるために大切なことになりますよね？

自分自身の気分がよくあるためにどうすればいいのか？
自分自身が楽しくあるためにはどうすればいいのか？
自分自身が上機嫌であるためにはどうすればいいのか？
そんな自分でいられることを多くするための、“自分の取扱説明書”をつくってみませんか？

無断転載・複製厳禁

＿＿＿＿＿＿＿＿取扱説明書

メーカー責任者＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

●メーカーからの注意事項

本製品の注意事項です。意事項をよく読んで本製品をおつかいください。

記入例

すぐに徹夜をしたがります。働かせすぎに注意してあげてください。助けを求めましょう。

自分なんて・・が口癖です。時々「自分よくやってる」と言ってあげてください

●本製品のセールスポイント

この製品のセールスポイントです。どんどん使ってください。

・

使用例：

・

使用例：

・

使用例：

・

使用例：

・

使用例：

・

使用例：

・

使用例：

本製品（あなた）のセールスポイント、長所、いいところを記入してください。
記入例

・喜び上手
使用例：喜ぶのが上手です。人をいいきぶんにします。
・おおらかさ
使用例：他人のミスを許せます。本製品の特徴をいかすため「まぁいいか」という言葉を多様しましょう。

●本製品　の　メンテナンス

本製品のメンテナンスに　本製品が喜ぶこと、楽しく感じること、嬉しく感じること、のんびりできること、心を緩むことを時々与えてください。

・本製品が喜ぶこと、楽しく感じること、嬉しく感じること、品が喜ぶこと、楽しく感じること、嬉しく感じることはのんびりできること、心を緩むこと以下の通りです。

記入例
- おしゃれをするとテンションがあがります。
- マッサージにつれていってあげると心も緩みます。
- 趣味のゴルフの時間をとってあげると上機嫌です。しばらくいい人になります。
- 時々、美味しい物を与えてください。

●本製品　の　メンテナンススケジュールについて

本製品のメンテナンススケジュールです。スケジュールにそってメンテナンスをしてください。

（※Ｐ５のリストの中から、好きなものを選んで下記を埋めてください）

・一週間以内に行なうメンテナンスは下記のとおりになります。

・一ヶ月以内に行なうメンテナンスは下記のとおりになります。

・一ヶ月以内に行なうメンテナンスは下記のとおりになります。

・定期メンテナンスは下記の通りです。

記入例

・カフェでボ～とする時間をとる　2/周
・ゲームにはまる時間をとる　1/月
・３日ほどなにもしない日をつくってあげる　1/年

・本製品を長く使っていただくにあたって。
本製品を長くご愛用いただくために、本製品を大切にしていただければと思います。
ご使用様自身の愛を注いでいただければと思います。

本製品を傷つけるようなことはしない、卑下をしない、一人反省会を開きすぎないようにしながら、大切にしようと思っていただければ幸いです。

本製品を大切にするために、“自分を大切にする“アファーメーションを提案させていただきたく思います。
アファーメーションとは自分に肯定的な言葉を繰り返しなげかけ、心に変容をもたらす方法です。

“自分を大切にする“アファーメーション
深呼吸をしてリラックスしましょう。目を閉じてみましょう。
リラックスして短い時間（１～３分ほどでいいので）でいいので、「自分を大切にする」と声に出して唱えてみましょう。

・宣言
本製品をつかっていただくにあったて、使用者様にお願いがあります。
本製品を大切に扱うことを、ここに宣言する意味で、ご署名をいただきたく思います。
本製品を大切に扱おうと決めたらご署名のほうをよろしくお願いいたします。

私は自分を大切にします。

年月日

サイン＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

カウンセリングサービス　原　裕輝のプロフィル

若年層から熟年層まで、幅広い層に支持されている、人気カウンセラー。
現在、大阪、東京、名古屋、福岡の各地でカウンセリングを行う。
各地で心理学ワークショップ、１ＤＡＹワークショップ、ヒーリングワークなど、さまざまなワークショップを開催している。
各企業・各団体から依頼される講演・講座の講師も行っている。

カウンセリングサービスのコンテンツにて心理学講座や、コラムなどを執筆する他に、教材誌キャリアマネジメント（キャリアクリエイツ発行）や、医療関係者向け情報誌 Safety Management Report（エーザイ株式会社発行）にて、心理コラムを連載するなど執筆活動も精力的に行う。

著書に「こころがちょっぴり満ち足りる 50 のヒント 」
「人生のぐるぐるからポン！と抜け出す本」
「本当に愛されてるの？」
「『女子校育ち』の恋愛講座」がある。
原のブログ
http://blog.livedoor.jp/cs_hara/

原のカウンセリング・ワークショップスケジュールの確認ページ
http://www.counselingservice.jp/profiles/hara/schedule.html

カウンセリングのご利用をご希望のかたは カウンセリング予約センター
（Tel：06-6190-5131・06-6190-5113）　迄　ご連絡ください。

感想・メッセージなどお送りいただける時は、
代表Ｅ－mai　：info@counselingservice.jp　　（原宛）までお送りください

東京：　〒141-0001　　東京都目黒区駒場 4-6-8
大阪：　〒564-0052　　大阪府吹田市広芝町 9-31-405

本日はお越しいただきまして、本当にありがとうございました。